www.lecode-edition.com

Le C.O.D.E.

Sprite

présentent

Le C.O.D.E. de la vague

© Photos : OSR

Convivialité Océan Détente Environnement

2009

Nord-Ouest

NOS RELAIS PÉDAGOGIQUES

OFFICE DE TOURISME

UCPA

EuroSIMA
European Surf Industry Manufacturers Association

QUIKSILVER

RIP CURL

www.lecode-edition.com

NOS PARTENAIRES PÉDAGOGIQUES

NOS PARTENAIRES PRIVILÈGES

www.publitel.fr

RELAIS PÉDAGOGIQUES

2009

Ce guide vous est offert par :

La reproduction, même partielle, des articles et illustrations publiés sans autorisation de l'éditeur constitue une contrefaçon.
Le C.O.D.E. édition n'est pas responsable des articles et photos qui lui sont communiqués. Ces éléments sont publiés sous la responsabilité des partenaires et annonceurs.

SOMMAIRE - EDITO

CONVIVIALITÉ	p. 4 à 8
OCÉAN	p. 10 à 15
DÉTENTE	p. 16 à 20
ENVIRONNEMENT	p. 22 à 31
QUIZZ- JEU	p. 9
ECO-CITOYENNETÉ	p. 21

La plage est un lieu de vie et de plaisirs, libre et gratuite d'accès, elle doit le rester.
Chaque année nous sommes des millions, de tout âge et de toute origine, aux motivations diverses, à profiter de ce lieu magique. Cependant nous devons tous ensemble prendre conscience que notre présence a des répercussions sur l'environnement, la sécurité, les loisirs…

Seul, en famille ou entre amis, la plage est un havre de paix où nous venons nous amuser, nous détendre ou oublier notre quotidien. Mais connaissez-vous les institutions, associations et organismes privés qui ont pour mission de nous distraire, nous protéger, nous aider ou nous guider ? Obtenir des informations utiles et pratiques nécessite forcément de multiples démarches auprès de tous les professionnels qui œuvrent toute l'année pour nous accueillir.

C'est pourquoi depuis 2005, « **Le C.O.D.E. de la vague** » a pour vocation de réunir dans ce guide gratuit tous les acteurs concernés. Notre objectif est de vous les présenter, expliquer leurs compétences afin de mieux appréhender et comprendre la plage pour y passer d'agréables moments dans des conditions optimales.

Pour cette 4ème édition, notre guide propose également une version Nord-Ouest qui est distribuée sur les plages de Saint-Malo à La Rochelle. En novembre 2009, nous vous donnons aussi rendez-vous pour notre nouveau guide « **Le C.O.D.E. de la montagne** ».

Développons ensemble un esprit responsable en appliquant, au quotidien, des réflexes éco-citoyens nécessaires à la préservation de notre environnement. **Convivialité**, **Océan**, **Détente** et **Environnement**, les 4 lettres du C.O.D.E., quatre mots clés qui définissent parfaitement la plage. N'hésitez pas à demander « **Le C.O.D.E. de la vague** » à tous les professionnels qui participent activement à cette démarche collective.

Basé sur l'échange et la prévention, vous l'avez compris, ceci est plus qu'un guide, c'est un état d'esprit !
Bonne plage et merci à tous.

L'équipe du C.O.D.E.
Christian, Eric, Frédéric, Gunther & Lionel

Nos sincères remerciements à Moya, Mylène, Claire, Thomas, Eric et Christophe.

FSC
Sources mixtes
Groupe de produits issu de forêts bien gérées et d'autres sources contrôlées
Cert no. SGS-COC-004175
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

Nos guides sont imprimés sur du papier FSC.
FSC (Forest Stewardship Council) est une association d'utilité publique internationale qui s'engage pour une exploitation durable des forêts.

Le C.O.D.E. de la vague - www.lecode-edition.com -
Directeur de la publication : Frédéric Pinaud - *frederic@lecode-edition.fr*
Service Rédaction : Lionel Boscher -
Conception graphique : Singulier Pluriel - *contact@singulier-pluriel.fr*

Édité par Le C.O.D.E. édition - 52 avenue de la libération -
33 700 Mérignac - France - 06 67 57 13 33

Imprimé par DEDALO OFFSET - Madrid - Espagne

LES SURF CAMPS AVEC L'UCPA

www.ucpa.com

L'Union des Centres sportifs de Plein Air est une association dont la vocation est de contribuer à l'épanouissement de la personne en proposant une pratique sportive en groupe dans un environnement de pleine nature.

Sa vocation d'accessibilité technique, sociale et financière l'oriente tout particulièrement vers l'accueil des jeunes en découverte de pratiques et de milieux nouveaux, et notamment l'océan, la plage, la faune et la flore du bord de côte.

Les surfs camps UCPA permettent une approche et un apprentissage généraux de l'ensemble des paramètres humains, environnementaux, sociaux du territoire sur lesquels ils se situent.

La formule « tout compris » :

Hébergement, restauration, encadrement et prêt du matériel permettent une ouverture et une disponibilité totales à l'acquisition des connaissances fondamentales liées à l'activité surf et son environnement

Nos partenaires dans la mise en œuvre de ces stages sont :
La FFS qui labellise l'ensemble des écoles de surf UCPA.
Surfrider Foundation Europe qui forme la plupart des techniciens à la connaissance du milieu océan et comportements respectueux de l'environnement.
L'ONF qui forme nos encadrants à la connaissance et la culture de la foret,
RIP CURL qui est notre partenaire exclusif « néoprène »,
GOTCHA qui équipe pour la partie vêtements techniques, nos équipes d'encadrement.

FOCUS

L'objectif d'un stage

En quittant un stage, un jeune est capable non seulement de :
- choisir une planche adaptée à son niveau
- identifier les heures et les lieux pour une mise à l'eau en sécurité
- comprendre le fonctionnement d'une baïne, d'une marée
- connaître les règles de convivialité et de priorité à l'eau et savoir cohabiter avec d'autres pratiquants
- comprendre et utiliser la signalisation de la plage prévenant des zones de vigilance et de surveillance d'une plage.

Il a touché à la culture du surf : technique-matériel-destinations surf-histoire
Et finalement il est capable d'expliquer cela à d'autres en ayant forgé son avis avec l'ensemble de ces éléments.

L'encadrement des jeunes en activité s'organise avec des moniteurs UCPA ou l'encadrement du club ou avec l'école de surf locale labellisée par la FFS.

CONVIVIALITÉ : Partageons ensemble !

© Le C.O.D.E.
© Photos : Paul Villecourt / Outdoor-reporter.com - UCPA

www.aspeurope.com

L' Association of Surfing Professionals (ASP) est le label du surf professionnel dans le monde et assure le management des circuits d'élite (ASP World Tour), de qualification (ASP World Qualifying Series) et junior (ASP World Junior Series pour les surfers de moins de 21 ans). Elle est l'équivalent de la FIFA pour le football ou de l'ATP pour le tennis.

L'ASP s'organise en plusieurs entités dont l'ASP International qui supervise l'ensemble des règles de compétitions et l'évolution du sport et de ses formats, ainsi que sept bureaux régionaux qui gèrent les compétitions se déroulant sur leur territoire (ASP Europe, ASP Amérique du Nord, ASP Amérique du Sud, ASP Afrique, ASP Hawaii, ASP Japon et ASP Australasie).

L'ASP Europe, dont le siège est situé à Capbreton dans les Landes, gère la ligue la plus importante du monde avec le plus grand nombre d'évènements tous circuits confondus se déroulant dans huit zones géographiques différentes (Ecosse, Angleterre, France, Pays Basque espagnol, Espagne, Canaries, Açores, Portugal...) offrant ainsi aux compétiteurs une opportunité unique de poursuivre leur carrière. Cette position clé est directement liée à l'industrie de la glisse dont les leaders soutiennent le sport et pour qui le marché européen demeure le plus important du monde.

ASP World Tour

Quiksilver Pro Gold Coast Old Australie - 28 février au 11 mars -
Rip Curl Pro Bells Beach Victoria Australie - 7 au 18 avril -
Billabong Pro Teahupoo Taiarapu Tahiti - 9 au 20 mai -
Hang Loose Santa Catarina Pro Santa Catarina Brésil - 27 juin au 5 juillet -
Billabong Pro Jeffreys Bay Afrique du sud - 9 au 19 juillet -
Hurley Pro Trestles California Etats-Unis - 13 au 19 septembre -
Quiksilver Pro France Hossegor Landes France - 23 septembre au 4 octobre -
Billabong Pro Mundaka Euskadi Espagne - 5 au 17 octobre -
Rip Curl Search Quelque part dans l'Atlantique nord (À déterminer) - 19 au 28 octobre -
Billabong Pipeline Masters Banzai Pipeline Oahu Hawaii - 8 au 20 décembre -

Joan Duru (Ondres, FRA), 20 ans

Le calendrier des compétitions nationales et internationales 2009 est en ligne sur le site de la Fédération Française de Surf. Vous le trouvez en format pdf dans l'onglet « Compétitions » puis «calendrier pdf». Bonne saison de surf à tous !
La FFS

Le circuit des Coupes de France
Surf : Hourtin -1er et 2 août - Biarritz -10 et 11 octobre
Bodyboard : Royan - 22 et 23 août - Lacanau - 12 et 13 septembre
Longboard/Tandem/ Standup Paddle : Lacanau -18 et 19 juillet / Biscarosse - 25 et 26 juillet Montalivet -18 et 19 septembre / Brétignolles - 3 et 4 octobre
Bodysurf : Royan - 13 et 14 juin / Anglet - 25 et 26 juillet / Biarritz - 26 et 27 septembre
Skimboard : Seignosse - 11 et 12 juillet / Lège Cap Ferret - 29 et 30 août / La Courance - 2 et 3 octobre

Championnats de France
Espoirs : Hossegor- Seignosse - 24 au 28 août
Bodyboard Masters : Hossegor- Seignosse - 17 et 18 octobre.
Open : Lacanau - 24 au 30 octobre

Festisurf Finale nationale
Hossegor-Seignosse - 28 au 30 août

Championnats internationaux par nations
Championnats du Monde Open ISA : Costa Rica - 31 juillet au 9 août
Championnats d'Europe Open : Jersey - 26 septembre au 6 octobre
Championnats du monde de Surf Master : Chili - 24 octobre au 31octobre

Tim Boal (Anglet, FRA), 25 ans

© Photos : Aquashot/ASPEUROPE.COM - ASP KIRSTIN/Covered Images

© Le C.O.D.E.

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE SURF

www.surfingfrance.com

Fondée en 1964, la Fédération Française de Surf a reçu la délégation de pouvoir du Ministère de la Santé, de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative, pour organiser, développer et réglementer la pratique du surf-riding et de ses disciplines associées. Soutenue par ses Ligues et Comités régionaux, ses Clubs et ses écoles labellisées « Ecole Française de Surf », la Fédération Française de Surf assure depuis plus de 40 ans la pérennité d'un Surf français de qualité.

Sa mission, son projet

- Améliorer et développer l'organisation sportive du surf
- Favoriser son accessibilité à tous les publics, assurer une mission éducative et sociale
- Assurer la formation des jeunes, encadrer et promouvoir le haut niveau
- Sensibiliser aux valeurs du surf, notamment au développement durable
- Rassembler autour du surf l'esprit d'entreprise et l'esprit associatif

Pourquoi rejoindre les 35 000 licenciés de la FF de Surf ?

Pour faire partie de la famille du surf français, aux côtés des plus grands champions (Jérémy Florès, Micky Picon, Tim Boal, Pauline Ado, Lee Ann Curren).
Pour bénéficier d'une assurance complète qui te couvre où que tu surfes, encadré par un club ou seul.
Pour être informé de l'actualité du surf français en temps réel.

Comment obtenir ta licence ?

Il suffit de se rendre dans un des 115 clubs affiliés à la FFS.
Listing sur le site www.surfingfrance.com

Repères

Le surf est un sport dynamique:
- Près de 100 000 pratiquants réguliers estimés en 2008 dont 9 000 licenciés « pratiquant-compétition »
- 100 000 débutants avec une licence « école » chaque année dans les structures labellisées
- 300 000 personnes intéressées par le surf, la glisse et ses valeurs

Clubs et écoles, des relais sur tout le territoire
- 115 clubs affiliés
- 110 écoles de surf labellisées

« Ecole Française de Surf », réparties sur tout le littoral français et dans les Dom-Tom

Choisissez un matériel adapté à votre morphologie, à votre niveau et aux conditions de surf !

Une planche, c'est la combinaison de multiples paramètres comme le rocker (la courbure de la planche), la forme des rails, de l'arrière, le placement et le nombre de dérives. La planche du champion n'est pas toujours la plus adaptée au débutant. C'est pourquoi le choix d'une planche est un compromis subtil entre ces paramètres et ta taille, ton poids, ta technique, etc.
Les moniteurs des Ecoles Françaises de Surf pourront toujours te conseiller.

D'une manière générale, on estime que :
- plus une planche est longue plus elle démarre facilement, mais est aussi moins maniable
- plus une planche est large, moins elle est maniable dans le creux
- plus une planche est épaisse, plus elle flotte et démarre facilement.

© Photos : FFS

© Le C.O.D.E.

La glisse...
Il y en a pour tous les goûts !

Voici les 8 disciplines reconnues par la Fédération Française de Surf :

- Le Shortboard : Debout sur une planche, on réalise des figures sur la face de la vague mais aussi dans les airs. Très polyvalent, cela permet de surfer tous les types de vagues.
- Le Longboard : L'ancêtre du shortboard permet une glisse plus en douceur sur une planche plus longue. Les mouvements sont plus lents mais les manœuvres sont identiques au shortboard.
- Le Bodyboard : Allongé sur une petite planche en mousse, c'est une discipline très spectaculaire, qui permet de réaliser de nombreuses figures aériennes.
- Le Bodysurf : Muni d'une paire de palmes, le bodysurfeur utilise son corps pour surfer les vagues. C'est la glisse la plus pure, une discipline exigeante qui développe particulièrement le sens marin.
- Le Tandem : À deux sur une planche plus grande et plus épaisse qu'un longboard, le couple enchaîne des portés acrobatiques tout au long de la vague. Ici, l'esthétique et aussi important que la technique.
- Kneeboard : Spécialité proche du shortboard, qui se pratique à genoux, sur une planche plus courte mais plus large. Beaucoup de stabilité pour une vitesse accrue.
- Skimboard : À l'aide d'une petite planche sans dérive, le skimboardeur glisse sur une fine pellicule d'eau laissée par le ressac, avant d'aller surfer le shorebreak (la vague du bord).
- Tow-in : Le tow-in consiste à se faire tracter par un jet-ski pour se lancer dans la pente souvent... vertigineuse ! Une discipline réservée aux surfeurs confirmés et expérimentés.

La pratique du surf est libre mais il y a des règles de convivialité et de sécurité à respecter :

1. Ne pas surfer dans la zone de bain
2. Utiliser une planche adaptée à son niveau et vérifier l'état de son leash
3. Ne jamais surfer par temps d'orage
4. Ne pas sous-estimer le danger des vagues et commencer là où l'on a pieds
5. Respecter les règles de priorité et de convivialité afin d'éviter les collisions
6. Porter assistance aux personnes en difficulté
7. Être Informé de la réglementation locale (arrêtés municipaux)

Règle générale de priorité : **1 vague = 1 surfeur**

Pic droite/gauche :
A et B peuvent surfer et sont prioritaires sur leur vague respective

Pic droite ou gauche :
*Le surfeur **A est prioritaire** sur le surfeur B, car il est le plus près du point de déferlement.*

Situation multipics :
A et B peuvent surfer et sont prioritaires sur leur vague respective mais doivent éviter tout risque de collision.

© Le C.O.D.E.

© Photos : FFS

EuroSIMA
European Surf Industry Manufacturers Association
www.eurosima.com

L'EuroSIMA est l'association européenne des industriels de la glisse. Créée en 1999, elle a pour but de fédérer, défendre, éduquer, promouvoir et contribuer au développement de la filière surf, skate et snowboard dans le respect des valeurs de la glisse.

L'association est à l'initiative de nombreux événements fédératifs, professionnels et grand public, de l'industrie de la glisse et se donne comme priorité l'éducation à la culture glisse et au respect de l'environnement.

International Surfing Day : la fête internationale du surf

Faire découvrir la pratique du surf et sa culture, tel est l'objectif de l'International Surfing Day.
C'est pourquoi, chaque premier dimanche de l'été, les professionnels du surf se mobilisent sur les plages du monde entier pour promouvoir leur passion auprès du grand public.

Au programme, un grand nombre d'activités gratuites pour vivre le quotidien des surfeurs : initiations au surf, tests de matériel, compétitions, expositions, information environnementale, concerts, beach party…
Alors, tous à vos planches le **dimanche 21 juin 2009** pour célébrer l'arrivée de l'été par une journée dédiée au surf.

Programme des animations et information : www.surfing-day.com

L'EuroSIMA soutient l'initiative du C.O.D.E. de la Vague et encourage sa diffusion européenne grâce à la participation des fondations Quiksilver et Rip Curl.

World Snowboard Day : la fête internationale du snowboard

Coup d'envoi des vacances d'hiver, le World Snowboard Day est l'événement fédérateur des professionnels du snowboard.

Véritable journée portes-ouvertes cette fête unique en son genre propose des animations gratuites dans de nombreuses stations internationales pour une (re)découverte du snowboard et de ses valeurs (initiations au snowboard, démonstrations, prêt de matériel, sensibilisation environnementale, concerts, soirées …).
Le rendez-vous est pris cette année le **dimanche 20 décembre 2009** dans l'une des stations partenaires du World Snowboard Day.

Programme des animations et information : www.world-snowboard-day.com

Concours d'Innovation Écologique :

Lancé en 2004, le Concours d'Innovation Ecologique EuroSIMA récompense les innovations écologiques dans les sports de glisse (surf/skate/snowboard).
La société UWL est la grande gagnante de l'année 2008. L'entreprise a reçu un chèque de 10000 euros pour son projet Eco Board UWL, qui consiste en la réalisation une planche de surf composée à 90% de matériaux et composants naturels.

Pour plus d'informations sur le Concours d'Innovation EuroSIMA : www.eurosima.com

© Le C.O.D.E.
QUIKSILVER foundation
© Photos : EuroSIMA

QUIZZ - JEU

CODE Attitudes* vous propose de tester vos connaissances et de relever le défi du Quizz Attitudes

CONVIVIALITÉ

Que doit faire le surfeur en rentrant dans l'eau ?
1. Dire bonjour aux surfeurs présents
2. Dire bonjour à la mer
3. Goûter l'eau pour savoir si elle est bonne

Que doit-on faire quand on pratique un sport de glisse ?
1. Gagner à tout prix
2. Ne pas oublier son matériel à la maison
3. Prendre du plaisir

OCÉAN

Où trouve-t-on les zones de baignade sur la plage ?
1. En face du poste de secours
2. Entre les deux drapeaux bleus
3. Au niveau des baïnes

Que doit-on faire d'important avant de rentrer dans l'eau ?
1. Se laver les pieds
2. Se mouiller la nuque puis le reste du corps
3. Se rouler dans le sable

DÉTENTE

Où trouve-t-on toutes les informations importantes pour passer de bonnes vacances ?
1. Chez le boulanger
2. Dans un magasin de jouets
3. Dans un office de tourisme

Avec moi vous vous oxygénez, vous faites du sport et vous vous promenez en toute sécurité, je suis… ?
1. Un vélo d'appartement
2. Une piste cyclable
3. Un dvd sur le lac TITICACA

ENVIRONNEMENT

Combien de temps met un chewing-gum pour se dégrader ?
1. 5 ans
2. 1 an
3. 10 jours

Quels déchets tuent les tortues et les dauphins ?
1. Les canettes
2. Les sacs plastique
3. Les bouteilles en verre

SURFLAND vous propose de trouver les 7 différences entre ces 2 dessins

LA VAGUE dépend de 4 phénomènes météorologiques.

Les **dépressions** circulent sur le large ou grand large. Ce sont dans ces zones perturbées par des **vents** plus ou moins forts que se forme la **houle**. Une fois propagée dans l'océan, cette houle au contact du littoral se transforme en vagues. La qualité des vagues au final est liée à l'orientation du vent présent sur la bande côtière et aux phénomènes des **marées**.

Les dépressions :

Ce phénomène météorologique, matérialisé sur les cartes isobariques par un «D», est l'essence même de la formation de la houle ou du «swell».
Dans notre hémisphère, le vent à l'intérieur des dépressions tourne dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Plus les dépressions sont basses, plus les vents sont forts et plus la houle en formation sera grosse. On enregistre la taille et le rythme des vagues grâce à des bouées positionnées au large et reliées à des satellites.

Sables d'Or Waimea (64)

Les vents :

C'est l'élément qui assure la création mais aussi la finition de la vague. De son orientation et de sa force dépendra la qualité d'une baignade ou d'une session de surf.
Lorsque le vent vient de la mer, on dit qu'il est «on-shore», s'il vient de la terre il est «off-shore»

Conditions météo optimales
Lorsque le vent est contraire à la progression de la houle et vient de terre, il lisse le plan d'eau et offre des vagues « glassy » qui déroulent régulièrement.

La lecture de la vague est donc facile, le surf de bonne qualité et ce n'est que du plaisir, tant pour les débutants que pour les surfeurs confirmés. On retrouve aussi ces bonnes conditions lorsque le vent est nul ce qui est toutefois rare et ponctuel.

Conditions météo moyennes
Lorsque le vent vient de la mer, qu'il est faible à modéré, le plan d'eau devient clapoteux, les vagues sont aplaties et déroulent moins proprement et moins régulièrement.
Le surf reste praticable mais moins intéressant.

Conditions météo mauvaises
Si le vent vient de la mer, qu'il est soutenu ou fort, la mer devient hachée avec des «moutons» sur la surface du plan d'eau. Prendre une vague devient très difficile et il n'y a plus beaucoup de plaisir à surfer.

La houle :

Il existe principalement 3 types de houles :

La houle courte
Elle se forme près des côtes à 200 km maximum. Les lignes de houle sont rapprochées, pas très longues (50 à 150 mètres) et arrivent à la côte en plusieurs pics.
Les séries sont fréquentes et régulières. Séries de 2 à 4 vagues avec 5 à 6 secondes d'intervalle entre le déferlement de chaque vague.

La houle moyenne
Les dépressions se situent plus au large, au niveau de l'Irlande par exemple pour les côtes françaises. Les lignes de houle se présentent plus longues (500-600m) et plus puissantes que dans le cas d'une houle courte. Série de 4 à 6 vagues avec 7 à 8-9 secondes d'intervalle entre chaque déferlement.

La houle longue
Ce sont des ondes qui arrivent de très loin (Groenland, Islande), elles sont dues à des zones de vent soufflant pendant plusieurs jours à 2000 voire 4000 kms de la France. Elles produisent les plus grosses houles de l'année en hiver et mettent 3 à 4 jours avant de toucher nos côtes.
Les lignes de houle peuvent atteindre et dépasser les 1000 à1500 m lorsqu'elles arrivent sur le rivage. Les séries sont espacées par de longues accalmies. Chacune se présente sous forme de séries de 6 à 8 vagues avec 10 à 14 secondes d'intervalle entre le déferlement de chaque vague.

© Le C.O.D.E.
© Photos : OSR

La marée :

Ce phénomène est causé par l'attraction de la lune et du soleil. La mer monte et descend deux fois par jour et toute l'année. Les coefficients intensifient ou diminuent le déplacement de l'eau. Lorsqu'ils sont faibles (30 à 60), la marée monte et descend lentement et l'écart entre les deux mouvements est faible. L'inverse se produit si les coefficients sont élevés (70 à plus de 100).

Le facteur marée est très important car il conditionne le paysage de la plage et la sécurité de la baignade.

Le Grand Crohot (33)

Les Vagues :

Il existe principalement deux types de vagues en France.
Les vagues sur fond de sable dites « Beach Break» et les vagues sur fond rocheux dites « Reef Break ».

La vague de sable
Elle est capricieuse et évolue en fonction des marées et des bancs de sable. Le déferlement de la vague dépend avant tout de la forme du banc. Si ce dernier est visible à marée basse sous la forme d'une mini baie ou d'une langue, la vague vient dérouler régulièrement le long de celui-ci et le surf est facile et agréable.
Si au contraire, les bancs de sable sont rectilignes, les vagues « ferment » et sont peu exploitables.
Les vagues de sable sont généralement surfées jusqu' à 2m50.

La vague de Rocher
Elle existe depuis des millénaires étant donné qu'elle déferle sur des fonds qui ne bougent pas. La qualité du déferlement, bon, moyen ou excellent, est liée au coefficient et au moment de la marée ainsi qu'à l'orientation de la houle.
Les plus grosses vagues surfées en France (4-5-6m) déferlent sur des fonds rocheux. C'est en Bretagne, Manche, Loire Atlantique, Côte Basque et Méditerranée que l'on trouve ce type de vague.

Quiberon (56)

© Le C.O.D.E.

Téléchargez et Imprimez votre horaire des marées

Depuis la création du service en 1991, Océan Surf Report proposait chaque année des horaires des marées sur papier Kraft diffusés via surf shops, écoles de surf, surf clubs, surf snacks.

En 2009, nous vous proposons une nouvelle formule, plus rapide, qui vous permet d'imprimer vous-même votre horaire des marées via le site surf-report.com.

Sept versions ou ports de référence sont à votre disposition :
2 pour la Manche et 5 pour l'Atlantique.

Pour cela il vous suffit d'aller sur notre site web **www.surf-report.com** et de cliquer dans la colonne de gauche sur le bloc « marées 2009 ».

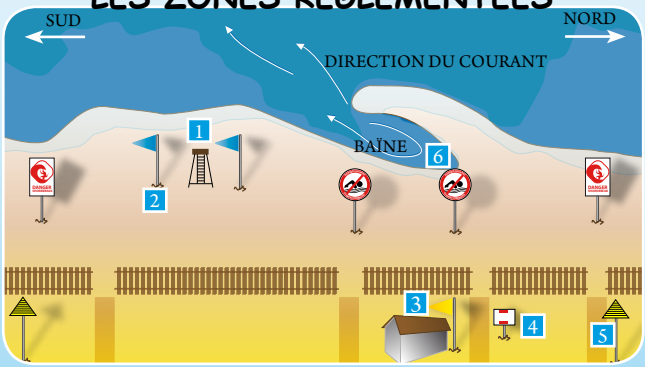
Bon surf.

© Photos : OSR

OCEAN SURF REPORT
08 92 68 1 360

La plage est un lieu magnifique, riche de ressources naturelles, source de plaisir et de liberté, elle est accessible à tous. Toutefois n'oublions pas que si elle nous laisse profiter d'elle, la plage présente de nombreux dangers.
Chaque année, les mairies et les structures en charge de votre sécurité (Les C.R.S., La Société Nationale de Sauvetage en Mer, la Fédération Française de Sauvetage et Secourisme, Les Pompiers (SDIS), La Croix Blanche…) surveillent et organisent vos plages par l'installation de panneaux d'informations (marée, température, courant…) et des signalétiques (flammes) à l'entrée de chaque zone surveillée et sur la plage. Ces informations sont en cinq langues (français, anglais, allemand, espagnol et hollandais). L'ensemble de ces mesures fait l'objet d'arrêtés municipaux (dates et horaires des baignades surveillées, distance de la zone réglementée entre les abeilles…).

LES ZONES RÉGLEMENTÉES



1- ZONE DE BAIGNADE SURVEILLÉE :
Baignez-vous entre les drapeaux bleus, cette zone est choisie et encadrée par les M.N.S. pour votre sécurité

2- ZONE TAMPON :
Une bande imaginaire de 30m de part et d'autre de la zone surveillée est interdite à la pratique des sports de loisirs (surf, kitesurf, body,...)

3- POSTE DE SECOURS :
Les M.N.S. sont là pour vous surveiller, vous aider et discuter avec vous. C'est à cet endroit que la flamme est hissée sur le mât séphorique.

4- PANNEAU D'INFORMATIONS GÉNÉRALES :
Il vous présente quotidiennement toutes les informations relatives aux conditions de la plage.
5 langues disponibles (Français, Anglais, Allemand, Espagnol, Néerlandais)

5-«LES ABEILLES» :
Panneaux plantés sur les dunes ou sur la plage et délimitant la zone réglementée sous la repsonsabilité des mairies et des M.N.S.

<u>Au-delà de ces panneaux</u> noir & jaune, la zone n'est pas sécurisée et la baignade est aux risques et périls des intéressés

6- SIGNALISATION DES DANSGERS PRINCIPAUX :
Les courants de baïnes, le shore break et le non respect des consignes de sécurité sont les risques majeurs sur la plage (Cf. page 13)

LES FLAMMES

Baignade surveillée
Baignade dangereuse mais surveillée
Baignade interdite
Zone de bain surveillée
Zone de surf, bodyboard,...
Vent de terre, danger de dérive de tout objet flottant vers le large

Passionnés de KITE, votre loisir se pratique dans des zones réservées et règlementées, renseignez-vous auprès des M.N.S. ou des maires

© Le C.O.D.E.

Les risques principaux :

Attention aux courants de baïnes

Les baïnes sont essentiellement présentes sur la côte Aquitaine à cause de ses fonds sableux (Cf. p. 11)
C'est un endroit qui paraît sans danger car il ne présente aucune vague mais dans les 2 à 3 dernières heures de la marée montante ou descendante par un phénomène de vases communiquants (entrée, sortie), **un fort courant se crée et vous tire vers le large.** Si vous êtes emmené vers le large (*cf. schéma page ci-contre*), il faut **vous laisser porter par le courant**. À un moment donné, vous sentirez que son effet s'atténue et vous pourrez revenir vers la côte.

Attention au shore break

A certains endroits de la plage, le bord de l'eau est parfois très pentu. Les vagues viennent se casser avec violence car elles ne sont pas freinées par le fond marin. Cette zone d'impact s'appelle le « shore break ».
Selon leur taille et leur puissance, les **vagues peuvent vous déstabiliser ou complètement vous renverser.**Certaines chutes peuvent être très graves. **Restez attentif et toujours face à la vague !**

Collisions

- Leur nombre est très élevé en été du fait de la surpopulation de certaines plages. Préférez vous baigner dans les zones surveillées aux heures peu fréquentées.
- Au bord de l'eau, faites attention aux planches des skimboardeurs.
- Ne vous baignez pas à proximité des surfeurs.

Jeux dangereux

- Ne creusez pas de trou profond ou de galerie dans le sable car on peut s'y enterrer vivant.
- Ne plongez pas en eau peu profonde.

FOCUS

La Société Nationale de Sauvetage en Mer

La Société Nationale de Sauvetage en Mer (SNSM) est une association, reconnue d'utilité publique, membre du Comité de la Charte, née de la fusion de deux associations centenaires avec une mission : sauver les vies humaines en danger en mer et sur les côtes.

Cette mission est assurée par près de 7 000 bénévoles répartis dans 224 stations de sauvetage et 30 Centres de formation et d'intervention. 49 salariés assurent au siège parisien les fonctions essentiellement administratives.
C'est ainsi que la SNSM qui forme spécifiquement à la surveillance des plages environ 600 nouveaux nageurs-sauveteurs par an, affecte sur les plages de France, l'été, à la demande et à la disposition des maires, plus de 1300 volontaires.

Le budget annuel de la SNSM en 2008 était de 18 M €, dont :
- 35 % d'argent public (Etat et collectivités territoriales)
- 65 % d'argent privé (adhésions, dons legs, partenariats)

Près de 80 % de ce montant est utilisé pour la mission principale dont plus de 5 M € au titre des constructions neuves.

- 10 000 personnes secourues
- 3 000 bateaux assistés
- 600 personnes sauvées
- +50 % des interventions de sauvetage en France
- 80 % en dehors des heures ouvrables
- 40 % des plages surveillées par 1 300 nageurs-sauveteurs

Le courage coule dans nos veines mais les bateaux coûtent cher
Aidez et soutenez les Sauveteurs en Mer

© Le C.O.D.E.
© Photos : R DEMARET

LYONNAISE DES EAUX

www.lyonnaise-des-eaux.fr

Lyonnaise des Eaux, filiale de Suez Environnement, *offre un service de proximité aux communes et aux industriels dans les domaines de la distribution d'eau potable et de l'assainissement. 19 % de la population française est ainsi desservie en eau par Lyonnaise des Eaux, soit 12,3 millions de personnes. Sa vocation est de contribuer durablement à la santé et au bien-être du public et de préserver le milieu naturel, à travers deux missions principales :*

- *Gérer durablement les ressources en eau et fournir une eau de qualité irréprochable, en la rendant non seulement saine mais aussi bonne au goût*
- *Protéger l'environnement par la collecte et la dépollution des eaux usées et pluviales et par la valorisation des boues d'épuration*

La qualité des eaux de baignade sous surveillance pour en assurer la qualité

L'eau de baignade de chaque plage est contrôlée par la Direction Départementale des Affaires Sanitaires et Sociales (DDASS) qui effectue de deux à quatre prélèvements par mois, de mai à octobre. Les résultats des analyses microbiologiques donnent lieu au classement des plages et sont affichés à proximité des lieux de baignade.

Pour accompagner les communes du littoral qui souhaitent connaître et améliorer au quotidien la qualité de leurs eaux de baignade, Lyonnaise des Eaux a développé un centre dédié à Biarritz.

Il intervient sur l'ensemble du littoral français et sur les zones de baignade en eau douce (lacs et rivières).
Il assure deux missions essentielles :

- Développer des méthodes d'analyses rapides de la qualité de l'eau de baignade
- Assurer la mise en œuvre d'outils d'analyse permettant une véritable gestion active des plages

La qualité sanitaire des eaux de baignade dépend de plusieurs facteurs :

- Les rejets par temps de pluie du système d'assainissement
- Les pollutions liées aux ruissellements lors de pluies violentes
- Les pollutions accidentelles venant des touristes, des industriels, des agriculteurs …

Repères

Une démarche en 2 étapes :

1. Une cartographie est effectuée afin d'évaluer les risques et les sources possibles de pollution, celle-ci est actualisée en se basant sur l'expérience de la saison qui vient de s'achever.
2. Une stratégie de surveillance est établie d'après ce diagnostic pour chacune des zones de baignades.

Le parcours de l'eau analysée : concrètement, comment cela se déroule ?
Tous les matins, entre 5h00 et 6h30, des agents de Lyonnaise des Eaux vont sur chaque plage prélever un flacon d'eau de mer.

A 7h00, tous les échantillons sont acheminés dans le laboratoire. Les analyses sont réalisées en seulement 2 heures.

A 9h30, le résultat est envoyé par message (SMS et mail) vers les services techniques de la ville. Il revient alors aux communes de prendre la décision de l'ouverture des plages à la baignade.

© Photos : Lyonnaise des Eaux

Conseils Sanitaires

- Baignez-vous dans des zones contrôlées,
- Informez-vous auprès des autorités locales sur la qualité de l'eau (les analyses doivent être affichées à proximité du site de baignade)
- Renseignez-vous sur les sources de pollution potentielle (nature du rejet, emplacement).

© Le C.O.D.E.

surf prevention .com

La protection solaire à la plage

Par le Docteur Guillaume Barucq, médecin généraliste

Vous venez à la plage pour profiter du soleil mais il faut aussi apprendre à vous en méfier.

L'excès de soleil favorise la survenue de coups de soleil, véritables brûlures qui augmentent le risque de développer un cancer de la peau.

Les **enfants** et les **adolescents** doivent **impérativement se protéger** car leur peau est fragile.Les sujets à peau claire, aux cheveux blonds ou roux sont ceux qui doivent se protéger le plus efficacement. Mais tout le monde doit **se protéger du soleil à tout âge** !

Limitez votre exposition au soleil entre midi et 16 heures. Sur la plage, recherchez l'ombre, portez des vêtements longs, un chapeau ou une casquette et des lunettes de soleil pour préserver vos yeux.

Appliquez régulièrement une crème solaire d'indice élevé adaptée à votre type de peau. La crème ne protège jamais totalement du soleil et ne doit pas vous inciter à prolonger vos bains de soleil.
Méfiez-vous du temps couvert car les rayons ultraviolets (UV), dangereux pour la peau, traversent la couverture nuageuse : **consultez quotidiennement l'indice UV donné par la météo.**

Pour protéger le haut du corps, un **top de protection solaire** (ou lycra) est à conseiller à tous: enfants, adultes, plagistes, surfeurs, etc.
Un véritable lycra anti-UV offre une bien meilleure protection solaire qu'un simple t-shirt.

La Ligue contre le Cancer et Surf Prévention
lancent une grande campagne de prévention pour inciter les surfeurs à porter un top de protection solaire en été.

La marraine de cette opération de sensibilisation est la jeune française Pauline Ado, Championne du Monde Junior de surf.

Cette campagne de prévention ciblée sur les plus jeunes surfeurs utilise l'image de la tortue marine : comme la tortue qui est protégée par sa carapace, le surfeur doit se protéger du soleil avec un lycra.

Mais tous les usagers de la plage devraient porter un top de protection solaire pour profiter en toute sérénité…
Retrouvez la plaquette informative « Sous le soleil, surfez couverts » en téléchargement gratuit sur le site Internet de prévention des risques :

www.surf-prevention.com

© Photos : Tribord / Aquashot

© Le C.O.D.E.

CODE ATTITUDES*

www.codeattitudes.org

Sensibilisation et Éducation à l'Environnement, les Loisirs & la Sécurité en Milieux Naturels

L'association Code Attitudes est née de la volonté de ses fondateurs de sensibiliser le plus grand nombre aux valeurs qui nous animent : l'environnement, le respect, la sécurité, le loisir, le sport…
Son équipe pédagogique a pour objectif d'aller à la rencontre de tous les publics en proposant de nombreuses séquences pédagogiques privilégiant la découverte, le lien social, l'échange, l'interactivité et le plaisir.
Pour réussir sa mission, Code Attitudes s'entoure d'un collectif de professionnels reconnus (institutions, associations, collectivités, organismes privés…) dans chacun des domaines traités. Cette vocation fédératrice lui garantit une somme de compétences au service de tous.

Nos objectifs

- Prévenir, sensibiliser, éduquer et accompagner tous les publics sur les thèmes liés au développement durable, au respect des valeurs citoyennes, à la sécurité et aux plaisirs dans les milieux naturels.
- Soutenir, former, informer tous les acteurs publics et privés soucieux de favoriser les valeurs inhérentes à ces thèmes.
- Partager notre expertise avec les structures désireuses de développer leur savoir-faire et leurs propres outils, mais également de former leurs équipes et leurs intervenants.

Nos expertises

Développant ses compétences internes et celles de ses partenaires, l'association Code attitudes propose des interventions auprès des solaires, du grand public, des centres de loisirs et des professionnels, dans les domaines de :

- L'environnement
- Les loisirs de plein air
- La sécurité

L'environnement :
Le littoral et l'océan sont abordés au travers de leurs faunes, leurs flores, leurs histoires géologiques et celles des hommes qui y vivent et y tirent leurs ressources.

Les loisirs de plein air :
Les activités de plein air que nous proposons, privilégient systématiquement la convivialité, l'éducation, le plaisir et la découverte. Leurs diversités (le surf, le rugby, le vélo, le pédalo, le char à voile etc.) répondent à toutes les envies..

La sécurité :
Nous ne pourrions traiter de l'environnement et des plaisirs sportifs sans traiter de la sécurité des personnes. C'est pourquoi nous mettons un fort accent sur ce sujet en diffusant largement nos messages de prévention au travers de nos outils pédagogiques. Les thèmes les plus souvent abordés sont : la santé, le secourisme, la natation, le sauvetage en milieu marin.

Nos séquences pédagogiques

Nous avons développé de nombreux outils de médiation, ludiques et interactifs. Ceux-ci se présentent sous forme de rallyes, d'ateliers, de guides, d'affiches, d'expositions, de jeux, de conférences, d'excursions etc., dont l'objectif est de transmettre notre message auprès de tous.

Nous nous déplaçons en Aquitaine et au delà, partout où nos séquences pédagogiques sont accueillies et plébiscitées.

Code Attitudes*
Association Loi 1901
183 avenue de la Coste
33460 MACAU
Christophe : 06 26 40 06 03

© Le C.O.D.E.

Nos séquences pédagogiques Programme été 2009

Rallye « découvertes et partage »
en collaboration avec Nature & Découvertes
5 avril à Carcans-Maubuisson *(Prochaine date en octobre 2009)*

Rallye « découvertes et partage »
en collaboration avec la mairie de Carcans à l'occasion de la Fête du Nautisme
17 mai à Carcans-Maubuisson - 14h à 18h

Village du Développement Durable
en collaboration avec la mairie de Bordeaux et l'association «Changement d'Ère»
05 au 07 juin à Bordeaux - Place des Quinconces

International Surfing Day
en collaboration avec Carcans Océan Surf Club
21 juin à Carcans-plage

La traversée de Bordeaux à la nage
en collaboration avec la mairie de Bordeaux
20 juin à Bordeaux

PLAYA Tour 2009
En collaboration avec l'UFOLEP
10, 11 et 12 juillet à Andernos-les-bains

Evènement Surf ROXY JAM
10 au 14 juillet à Biarritz

Evènement sportif « Quai des Sports »
en collaboration avec la mairie de BORDEAUX
20 au 26 juillet au parc des sports St Michel à Bordeaux

Drop De Béton Tournée des plages 2009
16 juillet à la Teste de Buch, 30 juillet à Soulac, 10 août à Montalivet - 10h à 18h

GIRONDINS TOUR 2009
Retrouvez la tournée d'été du FC Girondins de Bordeaux
sur les plages de la Côte Atlantique du 26 Juillet au 16 Aout 2009.
Plus de renseignements sur www.girondins.com

L'Échange pédagogique en collaboration avec l'office de tourisme de Carcans
22 juillet et 15 août à Carcans-Maubuisson - 10h à 18h

L'Échange pédagogique en collaboration avec l'office de tourisme de Soulac
25 juillet et 12 août à Soulac - 10h à 18h

L'Échange pédagogique en collaboration avec l'office de tourisme de Lacanau
13 août à Lacanau - 10h à 18h

Evènement Surf SOORRUZ LACANAU PRO
18 au 23 août à Lacanau

Evènement Surf QUIKSILVER PRO FRANCE
23 septembre au 4 octobre à Hossegor

Pour tout renseignement, n'hésitez pas à contacter les structures indiquées ou sur www.codeattitudes.org

© Le C.O.D.E.

SURF SESSION

www.surfsession.com

Magazine depuis 1986, **Surf Session** représente une large part de l'histoire du surf en France par l'écho journalistique qu'il en a donné et en donne toujours. Avec plus de 260 numéros parus en mensuels, Surf Session magazine a toujours eu la même ligne de conduite rédactionnelle, celle de faire parler la passion du surf. Du voyage à la compétition, du surf de rêve au surf inventif, l'excitation des vagues n'a pas de limites. Témoin de toutes les aventures de ce sport, **Surf Session** est chaque fois au coeur de l'action et aux côtés des surfeurs qui font l'actualité. Grâce au travail des meilleurs photographes et de collaborateurs passionnés, la qualité de l'image et la rigueur d'information sont les garants de ce magazine de référence. Par le dynamisme de son équipe, **Surf Session** s'est aussi déployé avec l'édition d'autres magazines (***Surfer's Journal, Surfeuses, Bodyboard, Thrasher***), de livres et se lance sur le web...

Imprimerie certifiée FSC - Papier PEFC

© Photos : C. Rabejac

Mensuels en vente en kiosque

© Le C.O.D.E.

www.sprite.tm.fr

La VAGUE passe au VERT

© Photos : Surfrider

La fièvre du surf, Christophe Rebecchini l'a attrapée sur les plages d'Agadir, où il a grandi.
"J'ai eu ma première planche à dix ans, et je n'ai jamais arrêté depuis", explique cet athlétique moniteur de surf de 28 ans, dont la peau hâlée trahit les heures passées dans les vagues de la côte basque.
Plus qu'un simple sport, le surf est pour lui "un mode de vie, une façon d'être en contact permanent avec la nature, les éléments, la plage" ... quand celle-ci n'est pas jonchée de bouteilles en plastique, carcasses de voiture ou autres mégots.

"J'ai eu envie de m'engager"

"Au Maroc, l'environnement était relativement vierge. À mon arrivée en France il y a trois ans, j'ai eu un choc et, du coup, j'ai vraiment eu envie de m'engager."
Depuis 2007, il est à Biarritz l'un des permanents de Surfrider Foundation, une association européenne créée par des surfers et qui lutte pour la préservation de l'environnement marin. Un peu partout en France, Christophe multiplie les opérations de sensibilisation et d'éducation. Auprès de scolaires, de vacanciers, mais aussi de salariés, il explique, anime le nettoyage pédagogique des plages ou fait "passer" les gestes verts par le jeu.

Des initiatives soutenues par de grandes marques comme Sprite, qui s'engage concrètement pour le respect de l'environnement et qui soutient Surfrider Foundation depuis près de deux ans.
"Chez les jeunes, cela devient vite un automatisme. C'est un très bon signe pour le futur". Le sien, il l'imagine dans un petit village de bord de mer, au Maroc où, bien sûr, "j'implanterai une antenne Surfrider !".

Retrouvez Christophe, Surfrider **Foundation**

et Sprite

Sprite soutient Surfrider Foundation, qui l'accompagne pendant sa tournée des plages durant les mois d'été.
Voici quelques dates :
- le 2 août à Hendaye
- le 3 août à Anglet
- le 4 août à Seignosse
- le 5 août à Biscarosse
- le 6 août à Lacanau

Pour connaître les engagements de Sprite en faveur de l'environnement, connectez-vous sur **www.sprite.tm.fr**

© Le C.O.D.E.

COLLECTION Globerry®

www.globerry.fr

Plus qu'un concept, Globerry est un état d'esprit. Après 10 ans d'expériences et de découvertes dans les endroits les plus extrêmes de la planète, Denis et Nadia Tribaudeau, fondateurs de l'entreprise, ont décidé d'élaborer une gamme de produits bio et naturels adaptés à tous types de voyages.
Soucieux du respect de l'environnement et du commerce équitable, Globerry s'efforce jour après jour d'avoir une démarche «éco-citoyenne».

Chez Globerry, la recherche de nouvelles fibres est permanente. Elle répond à la volonté de proposer des vêtements aux fibres naturelles sans ajout de matières nocives pour l'environnement et le corps humain. Cette démarche satisfait ainsi les voyageurs, randonneurs et baroudeurs en tout genre soucieux de s'équiper «bio».

GLOBERRY ET LE COMMERCE EQUITABLE

Pour nous, il est inconcevable de ne pas prendre en compte l'impact social de notre démarche économique. Pour un plus grand respect de nos clients, nous nous imposons une charte éthique avec nos fournisseurs.
Ainsi, aucun prix n'est négocié, les labels sont demandés et vérifiés et un véritable rapport humain est instauré.

GLOBERRY ET LA NAISSANCE DE JAMES GLOBER

Cette année Globerry a mis sur pied un outil pédagogique afin de sensibiliser « les petits et les grands » sur l'éco-diversité, l'écologie et le voyage.
À travers une aventure digne d'Indiana Jones, passez un agréable moment en cherchant des indices tout en apprenant les bons gestes écologiques, le respect de la diversité culturelle etc. **Laissez-vous guider par James Glober, « l'aventurier tout terrain » ….**

QUELQUES EXEMPLES DE PROPRIÉTÉS DE FIBRES

FIBRES DE BAMBOU
Lieu de production : Asie et France
100% naturelle
La culture du bambou nécessite aucun engrais ni pesticide. Au bout de 50 jours la forêt est rasée pour être transformée en tissu, il ne reste plus qu'à attendre la pluie et la repousse des tiges.

Facilite la respiration de la peau, Anti-odeurs, Très bonne élasticité, Ne nécessite pas de repassage, Antibactérien

FIBRES DE MAÏS
Lieu de production : Amérique du sud
100% naturelle
Sur les contreforts des Andes le maïs grandit naturellement, un process sain et respectueux de l'écosysteme local.

Fibre hydrophobe (sèche 7 fois plus vite que du coton), Anti humidité

FIBRES DE CHANVRE
Lieu de production :
Nord de la France et Allemagne
100% naturelle
Parce qu'ils n'ont pas perdu la technique de transformation des plantes, les « nordistes » savent encore cultiver le chanvre. Associé au coton bio, il offre un débouché supplémentaire aux agriculteurs.

Antibactérien , Transfert thermique rapide, Solidité, Anti UV, Déperlante, Machine à 30°, Coton bio, Hypoallergénique

GLOBERRY SARL
26 rue du Croustet
33700 Mérignac
05 56 47 21 08 - 06 23 99 21 45

contact@globerry.fr

© Le C.O.D.E.

© Photos : Globerry

© Le C.O.D.E.

PAGE ECO-CITOYENNE

SURFRIDER FOUNDATION PRÉSENTE 10 GESTES SIMPLES À ADOPTER POUR AVOIR L'ECO-ATTITUDE

1. Économisez l'eau (douche au lieu de bain…)
2. Économisez l'énergie (climatisation…) et privilégiez les énergies renouvelables.
3. Achetez des produits recyclables et issus du commerce équitable
4. Triez vos déchets chez vous, au travail et en vacances
5. Ne jetez pas dans les toilettes ce que vous ne voulez pas retrouver sur la plage (détergents, petits objets)
6. Respectez la faune et la flore locale
7. Mangez local et de saison (évitant ainsi la pollution liée au transport de marchandises)
8. N'utilisez pas de sacs en plastique
9. Optez pour des produits respectueux de l'environnement (écolabels sur les emballages)
10. Préférez les transports en commun, le vélo et la marche pour les petits trajets

ALTERN ECO PRÉSENTE L'HABITAT ÉCO-CITOYEN

La démarche HQE® est une méthode visant à limiter les impacts d'une construction sur l'environnement, tout en garantissant à l'intérieur des conditions de vie saines et confortables. Elle permet de valoriser l'acte de bâtir en intégrant les paramètres de développement durable.
La Haute Qualité Environnementale du bâtiment concerne l'ensemble de son cycle de vie, de sa construction à sa démolition. Une liste de 14 cibles environnementales est soumise au maitre d'ouvrage afin qu'il hiérarchise ses priorités, selon 4 secteurs :

1. Eco-construction
2. Eco-gestion
3. Confort
4. Sante

Le Club Altern Eco vous aide à développer votre projet d'habitat écologique : rayon bibliothèque, conseils, matériaux en exposition, mise en relation avec des Partenaires spécialisés, remises et avantages divers auprès d'eux....gros oeuvre, isolation, second oeuvre, chauffage, énergies renouvelables, économies d'énergies, décoration.

Rejoignez le Club en devenant Adhérent Citoyen, venez visiter des chantiers et des nouveaux programmes immobiliers en Gironde dédiés au respect de l'Environnement.

Les matériaux écologiques…

Argile

Isolants

Tuiles en bois

ALTERN ECO
11-13, route de Taillefer
Lieu dit La Poste
33450 MONTUSSAN
Tél. 05 56 21 30 67 - Fax : 05 56 21 30 81
Mail : contact@altern-eco.com
www.altern-eco.com

FONDATION RIP CURL PLANET

www.ripcurlplanetfoundation.com

Début 2008, Rip Curl a créé la Fondation Rip Curl Planet, première fondation abritée par WWF France, dont le but est de financer des projets environnementaux se basant sur 3 grands objectifs :

- *Protection du littoral et de la montagne*
- *Éducation et sensibilisation environnementales*
- *R&D en éco-conception (planches de surf, combinaisons, textile…)*

RIP CURL : une entreprise responsable

Depuis sa création en 1969, Rip Curl rassemble les amoureux de la nature, des océans, du vent et des montagnes.

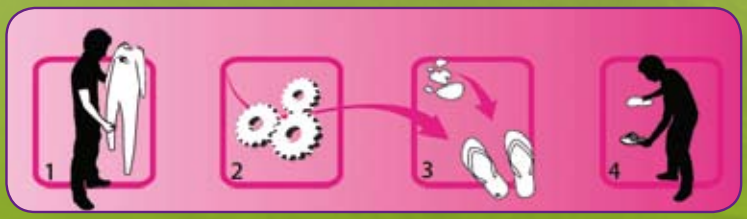
En réponse à la crise environnementale qui affecte particulièrement ces milieux naturels, Rip Curl a pris des engagements forts pour faire évoluer son activité vers un modèle plus durable et pour soutenir ceux qui travaillent à préserver l'environnement et éduquer les jeunes générations.

Ses démarches écologiques internes et externes…

Les produits Rip Curl Planet :
une offre incomparable de surfwear écologique avec l'utilisation croissante de coton bio, fibres recyclées et lin ; ces produits portent le label Rip Curl Planet.

Le projet Résurrection :
Offrir une nouvelle vie à sa combinaison

Rip Curl a élaboré une méthode afin de recycler les combinaisons isothermiques: fabrication d'espadrille, de semelles de tongs et même de poufs!



Des évènements plus écologiques :

- Tri des déchets et promotion du recyclage
- Nourriture bio ou locale
- Toilettes sèches
- Impressions sur papier recyclé ou certifié FSC

À l'interne :

- Recyclage des déchets
- Economies d'énergie (Objectif -20% avec l'Ademe)
- Papier FSC, café bio et équitable ...

La Fondation Rip Curl Planet soutient des projets de Surfrider Foundation Europe, Surfers Against Sewage, Reef Check Polynésie, WWF Nouvelle Calédonie, Code Attitudes, Mountain Riders et Clean Shapers.

© Photos : Vincent Devert

© Le C.O.D.E.

QUIKSILVER foundation

enjoy and care

Depuis plusieurs années, Quiksilver s'engage dans la protection de nos terrains de jeu (mer, montagne, ville), élément incontournable pour le maintien de nos activités directement liées à la nature.

À travers l'éco-conception, le management environnemental, les événements de sensibilisation et les partenariats avec de nombreuses associations, les différentes marques du groupe montrent leur attachement au respect et à la protection de l'environnement.

Démarche
haute qualité environnementale (HQE®)
pour l'extension du siège social européen.

Quiksilver Foundation a été créée afin de rassembler sous un même toit toutes les initiatives caritatives, humanitaires et environnementales menées par le groupe.
Au travers de ses différentes marques, Quiksilver a développé une activité de soutien et de bienfaisance auprès d'organismes actifs sur des causes précises.

Wild Water Days are organised each year throughout Europe to promote awareness among young surfers of the importance of protecting the Ocean.

WILD WATER DAYS foundation

© Photos : Quiksilver

Management environnemental via la sensibilisation du personnel aux « gestes verts » (tri des déchets, réduction des impressions papier, économies d'énergie…) et leur participation à des actions concrètes telles que les nettoyages de plage organisés par Surfrider Foundation.

www.enjoyandcare.com

© Le C.O.D.E.

La mission littoral de l'ONF

Les forestiers de l'ONF sont chargés d'entretenir, surveillller et sensibiliser le public à la protection des dunes

La gestion des milieux littoraux dunaires est l'une des quatre missions d'intérêt général confiées par l'Etat à l'ONF.

1. Objectifs de la mission littoral :
Protéger le littoral contre le risque d'ensablement et poursuivre le contrôle de la mobilité des dunes.

2. Préserver des paysages naturels rares et originaux particulièrement riches : la surface littorale représente 1/2000ème du territoire, elle concentre 1/10ème de la flore française.

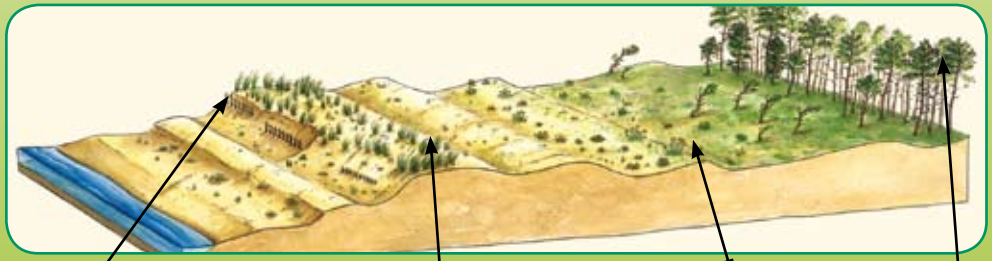
3. Observer l'évolution du trait de côte, résultat tant des érosions marines et éoliennes que de l'activité des hommes, afin de prévenir les risques d'éboulement, d'ensablement de l'arrière-pays et d'inondation.

Carcans (33)

Les milieux littoraux et dunaires subissent de multiples pressions : action de la mer, effet du vent, impact des activités humaines...
Préserver les dunes, c'est protéger l'arrière-pays contre l'ensablement, conserver un patrimoine biologique, paysager et esthétique rare et original, organiser un accueil touristique raisonné, limiter les effets de l'érosion marine en gardant un stock de sable qui amortit l'énergie de la mer.
80% des littoraux meubles dans le monde sont en recul. Les stocks de sable dans la mer sont en diminution et les dunes ne sont plus alimentées comme autrefois. Il y a une pénurie de sédiments.
Sur l'île de Noirmoutier par exemple, si certaines des dunes étaient abîmées, c'est 60 ou 70% de la surface de l'île qui passerait sous l'eau.

Dis-moi gros, grand, grain de sable...

Les forestiers de l'ONF utilisent plusieurs stratégies pour fixer le sable et limiter l'érosion des dunes.



Petite barrière en bois, je suis utile ici car le sol est instable, je suis la dernière chance pour arrêter les grains de sable. Je me nomme **ganivelle**.

On m'appelle la **dune blanche** car ici rien ne pousse ou presque. Il n'y a que l'Oyat qui est assez forte pour survivre à l'ensablement et au sel. Avec mes racines, je piège et fixe le sable.

Je suis la **dune grise,** je suis plus fertile que la dune blanche et des plantes rares trouvent refuge chez moi.

Dune boisée, je suis le bras armé du forestier. Composé de pin maritime ou de chêne vert, je fixe le sol, offre mon ombre aux animaux et aux promeneurs mais je suis très sensible aux feux.

© Photos : ONF

© Le C.O.D.E.

ENVIRONNEMENT : Les dunes, le sable... le soleil et la mer

Sur le Nord-Ouest, l'ONF gère 180 km de côtes, dont 40 km en Bretagne, 63 km en Vendée et 77 km en Charente-Maritime, 17.000 ha de forêts dunaires littorales, dont une grande partie a été boisée au milieu du XIXe siècle.

Il y a deux types de littoral que l'on distingue par des caractéristiques foncières et des caractéristiques physiques, les côtes rocheuses et les côtes sableuses.

La partie Bretagne et Loire-Atlantique présente surtout des côtes rocheuses, quelques petits massifs dunaires propriété du Conservatoire du littoral et un grand massif dunaire domanial (Quiberon Plouharnel).
En Vendée, 70% des dunes sont des dunes domaniales.
L'ONF s'occupe non seulement de la dune bordière, mais aussi de la forêt qui se trouve derrière.

Le cynoglosse des dunes (Omphalodes littoralis), ne pousse dans le monde que sur les dunes grises comprises entre le Finistère et la Charente Maritime !

Le pin maritime est l'arbre du littoral car il fixe la dune en stabilisant le sol

Linaire à feuilles de thym

Périodiquement, surtout lors des tempêtes, la mer entaille en falaise le pied du versant marin de la dune

Apprenez les gestes qui sauvent la dune

Les dunes du littoral ne sont pas celles du désert ! Ici la végétation fragile retient les déplacements du sable.

N'empruntez que les cheminements qui vous sont proposés et aménagés pour supporter le passage répété : le hors piste pour aller observer la vague, c'est écraser des plantes protégées, accélérer l'érosion de la dune, ...

Ne laissez pas vagabonder vos animaux : les dunes abritent beaucoup d'oiseaux qui choisissent cet endroit pour se reproduire : respectez leur intimité.

Même si elle est très jolie, ne lui dîtes pas avec des fleurs : les plantes présentes sur les dunes sont rares, protégées et utiles pour fixer la dune.

Pas de feux sur la plage : et oui, vous aviez apporté votre guitare mais si vous avez froid, mettez un pull plutôt que de brûler la ganivelle qui piège le sable…

Ramenez vos déchets : la durée de vie d'un déchet peut être comprise entre quelques jours pour un déchet organique à plusieurs siècles pour le verre, l'aluminium.

Chaque année, les plages du littoral accueillent plusieurs millions de personnes.

© Photos : ONF

Une volonté de l'Etat en faveur de la préservation du littoral

Créé par la Loi en 1975, le Conservatoire du littoral est un établissement public national qui achète des sites naturels, disposant parfois de bâti.
600 sites aujourd'hui sont reconnus patrimoine national en Métropole comme en Outre-mer. Dunes, marais, bois ou forêts tempérées ou tropicales, prairies, prés-salés ou mangroves, sont ainsi protégés dans les estuaires, sur la frange littorale ou à quelques kilomètres du rivage.

Des sites protégés à partager

Digue de Mullembourg (85)

Ouverts au public dans la mesure du possible, ces sites sont gérés par les communes, des syndicats mixtes, des communautés de communes, des départements. Des associations sont aussi partie prenante ainsi que d'autres établissements publics comme l'Office National des Forêts (ONF) ou l'Office National de la Chasse et de la Faune Sauvage (ONCFS).

Avec l'ensemble de ses partenaires, notamment certains départements et les Régions disposant d'une politique active en faveur des espaces naturels, le Conservatoire assure la restauration de sites abandonnés, l'accueil du public par des aménagements adaptés, la gestion des prairies par le pâturage, le travail avec les chasseurs. Les sites les plus fréquentés deviennent les objets structurants de projets de territoires. Protéger la nature devient progressivement essentiel au développement du tourisme ou des activités économiques notamment agricoles.

Des sites et des hommes

Les gestionnaires qui disposent d'une aide régulière des Départements et des Régions créent ainsi des postes de « garde du littoral » qui sont souvent des passionnés de nature, mais aussi de contacts humains. Ils aiment souvent faire partager leur passion.

Des contraintes oui, mais surtout du bon sens

Merci de respecter la réglementation simple et cohérente mise en place pour le plaisir de tous :

- Pas de cueillette
- Pas de feu ni en forêt, ni sur la plage
- Pas de piétinement en dehors des sentiers autorisés
- Pas de bivouac
- Pas de détritus
- Pas de circulation en véhicule (vélo compris), ni stationnement sauvage

Ce n'est pas réprimer, mais juste faire comprendre que si la puissance publique investit pour le patrimoine commun, on ne peut pas tout y faire, mais on peut en profiter intelligemment.

Attention, certains gardes sont susceptibles de verbaliser en cas d'infraction !

© Photos : Conservatoire du littoral

© Le C.O.D.E.

Le Conservatoire du littoral sur les bords de l'Atlantique

En Bretagne, une **délégation du Conservatoire basée à Plérin** (Côte d'Armor) se déploie sur près de 115 sites et plus de 6000 ha aussi variés que les rivages bretons : côte rocheuse, falaise, dune de sable et de galets, ria et aber, et un archipel d'iles innombrables toutes très prisées.

Le patrimoine du Conservatoire se constitue parcelle après parcelle qui sont parfois très nombreuses et de petites tailles sur certains sites.

À découvrir ou à revoir tant la restauration et les aménagements adaptés ont modifié certains d'entre eux : l'Abbaye de Beauport, le Sillon du Talbert, les Dunes de Keremma, l'Ile d'Ouessant, le Cap de la Chèvre, la Pointe du Raz, la Baie de d'Audierne, la Pointe de Trévignon, le Marais de Séné, Belle-Ile-en-Mer, etc. Autant de sites prestigieux chargés de l'histoire des bretons de souche ou d'adoption qui doivent être protégés en régulant la fréquentation parfois très élevée.

Belle-Île (56)

Audierne (29)

En Pays de la Loire, en Vendée, en Poitou-Charentes, sur ce grand linéaire entre Nantes et Royan, le Conservatoire est en plein développement au sein de sa délégation Centre-Atlantique localisée à Rochefort-sur-Mer. Près de 75 sites sont répartis sur environ 7 500 ha.

Quelques grandes plages au littoral très urbanisé dès les années 70 sont à l'origine de la prise de conscience de certains élus qui ont soutenu la création du Conservatoire du littoral. Sur cette grande frange du littoral atlantique, les très vastes marais, sources de vie et d'eau, font l'objet de beaucoup d'efforts.
Prairies par prairies, le Conservatoire intervient pour préserver la biodiversité (notamment les oiseaux d'eau), mais aussi les activités traditionnelles comme l'élevage extensif, la production de sel, la pêche et bien sûr l'ostréiculture.

Terre Attelée (44)

Des paysages et des lieux sous bonne garde sont en harmonie avec leurs habitants dans l'Estuaire de la Loire, sur l'Ile de Ré, l'Ile de Noirmoutier, dans le Marais Poitevin, et l'Anse de l'Aiguillon, les marais de Rochefort, et le nord de l'Estuaire de la Gironde, etc.

© Photos : Ghyslain Bondoux / olivier Collin

© Le C.O.D.E.

SURFRIDER FOUNDATION EUROPE

www.surfrider.eu

POUR LA PROTECTION ET LA GESTION DURABLE DU LITTORAL

Surfrider Foundation Europe est une association à but non lucratif (loi 1901), dévouée à la protection et à la mise en valeur de l'océan, des vagues et du littoral. 20 ans après sa création par des surfeurs, l'association a su rassembler tous les amoureux de la mer. Elle regroupe ainsi plus de 16 500 personnes (bénévoles, adhérents, sympathisants), venant de toute l'Europe, et développe des actions d'éducation, de sensibilisation et de protection de l'environnement.

4 axes de travail :

- *Améliorer la qualité des eaux de baignade*
- *Lutter contre les macro-déchets sur les plages et en mer*
- *Lutter contre les pollutions générées par le transport maritime*
- *Limiter l'artificialisation du littoral*

Agir Localement

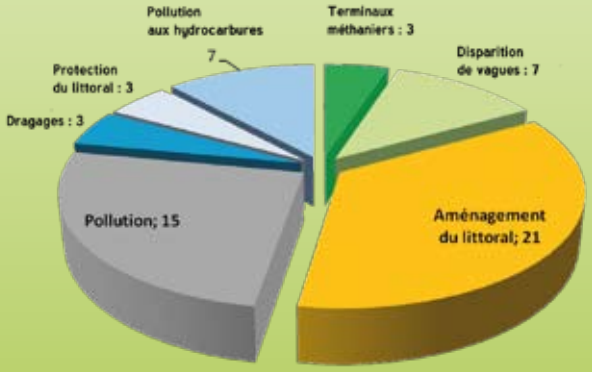
Surfrider Foundation Europe repose sur l'action locale et bénévole de ses adhérents et sympathisants européens, par un véritable système de relais d'informations.

FOCUS

© Photos : Surfrider / John Offenbach

Gardiens de la Côte : Informer pour agir

Fondés sur le volontariat, les « Gardiens de la Côte » constituent un programme d'actions concrètes de Surfrider, invitant chacun à s'impliquer dans la protection du littoral près de chez lui. Grâce à leur connaissance du terrain, les citoyens ou les associations locales sont les mieux placés pour informer et agir.



« Votre action, notre combat »

Ces renseignements alimentent notre réseau de surveillance, afin d'établir un état des lieux précis des plages et agir spécifiquement en local pour combattre les pollutions et l'artificialisation du littoral.
Surfrider apporte son savoir-faire scientifique, médiatique et dans certains cas, juridique pour **soutenir les usagers** qui ont **envie d'agir.**

Devenir Gardien de la Côte, c'est simple !

Faites nous parvenir des informations sur le littoral près de chez vous ou portez un projet en local. Surfrider Foundation Europe vous soutient.
Plus d'informations sur: www.surfrider.eu

© Le C.O.D.E.

Impacts des déchets

Non seulement les déchets altèrent le paysage, mais ils peuvent être aussi dangereux pour l'homme et l'écosystème littoral.

Pour l'homme :

Les macro-déchets présents dans la mer peuvent entraîner des dégradations de matériels de pêche ou même des collisions avec des bateaux engendrant des coûts importants de réparation.

L'entretien des plages avec le ramassage des déchets coûte aussi très cher aux collectivités.
Ces déchets peuvent aussi être dangereux pour la santé : objets coupants (exemple : bouteille cassée, conserve rouillée, ...), produits toxiques (exemple : les piles).
Les baigneurs et pratiquants de sports nautiques doivent donc faire attention là où ils mettent leurs pieds !

Pour les animaux :

Beaucoup d'espèces marines sont incapables de faire la différence entre un déchet et leur proie habituelle. Par exemple, les tortues peuvent confondre les sacs en plastique avec les méduses. L'ingestion de ces sacs bloque leur système digestif et elles meurent. En tout, 26 espèces de mammifères marins sont menacées suite à ces ingestions.

Par ailleurs, les animaux peuvent s'enchevêtrer dans des filets de pêche ou dans le cordage. Ils peuvent se blesser, contracter des parasites et des infections provenant de l'effet abrasif et coupant des matériaux, s'affaiblir, et dans le pire des cas mourir de fatigue ou de leurs blessures. Les mammifères terrestres peuvent s'emmêler dans les filets abandonnés et se noyer.

Impact sur le milieu naturel :

La présence de plastique sur les fonds marins empêche les échanges entre l'eau et les sédiments : les sols peuvent alors s'asphyxier.

Des études ont montré que des micro-débris de différentes formes de plastique étaient présents dans des échantillons de sédiments ayant des origines variées (plages, estuaires, en pleine mer). Les déchets peuvent atteindre une taille tellement petite suite aux dégradations mécaniques qu'ils peuvent être confondus avec du sable. Il devient alors impossible de les ramasser. Les éléments composants les bouteilles en plastique peuvent ainsi passer dans l'eau : une pollution physicochimique apparaît.

Les nettoyages mécanisés perturbent l'écosystème littoral par les passages successifs des machines.
Les engins de nettoyage étant non sélectifs, enlèvent du littoral les déchets mais aussi les laisses de mer (accumulation sur le littoral de débris naturels).
Or ces débris constitués de matière organique sont indispensables à la vie des plantes pionnières.
Les nettoyages répétitifs mécanisés peuvent aussi être un facteur aggravant de l'érosion côtière par la modification morphologique des sites.

© Le C.O.D.E.

© Photos : Surfrider

© Le C.O.D.E.

SURFRIDER FOUNDATION EUROPE

www.uwl-surfboards.com

PLANCHE DE SURF « VERTE »

On pourrait croire qu'en 2009 le surfeur est une personne scrupuleusement respectueuse de la nature, mais on se rend vite compte que la majorité des accessoires pour la pratique du surf (planche y compris) sont des dérivés du pétrole et sont donc, non biodégradables et fort créateur d'empreinte carbone.
Même si la planche de surf contient peu de composants, ceux-ci sont difficilement recyclables (tel que la mousse du noyau) car l'énergie pour les séparer et les recycler est trop importante. Actuellement quelques entreprises dans le monde recherchent comment diminuer leurs empreintes carbones sans affecter les performances dans le surf.

LES CHOSES CHANGENT !

Voilà près de 50 ans que le principe de fabrication d'une planche de surf n'avait pas évolué. Aux 4 coins du monde des projets fleurissent, Eden project en Angleterre, Infinity en Californie ou bien Bufo en Allemagne. Tous essaient de trouver la parfaite équation entre coût de production, performance et respect de l'environnement.

ET EN FRANCE ?

Dans les différentes voies explorées, on notera l'avancée de l'atelier français UWL situé près de La Rochelle, en Charente Maritime, pouvant se prévaloir d'ouvrir la marche sur le marché des planches vertes.
Depuis 2001, UWL applique une politique de contrôle des pollutions émises (filtres sur toutes les extractions + utilisation d'une résine à catalysation UV limitant l'utilisation de solvant, les déchets et les émissions de styrène).
Leur idée : remplacer tous les produits polluants entrant dans le processus de fabrication d'une planche de surf.
C'est ainsi qu'est née la technologie « bioboard » composée d'un noyau de mousse issus d'huile de colza d'agriculture biologique et d'un revêtement d'une fibre de lin lui apportant des propriétés équivalentes à la fibre de verre.

Seule la résine, pour le moment, n'a pas été remplacée afin de garder les mêmes performances mécaniques qu'une planche traditionnelle.
Applicable à tous les types de planches, ce procédé à la différence des autres projets en cours dans le monde, est déjà disponible à la vente depuis le début d'année à la grande joie de la communauté surfeuse.
L'interêt grandissant des pratiquants pour une «planche verte», nous porte à croire que la fabrication d'un surf 100% respectueux de l'environnement est pour un avenir proche.

Petit lexique vert de la planche de surf:

Recyclable (en général suivi d'un pourcentage)
Représente le taux de matériaux pouvant être retransformés en un nouveau produit.

Recyclé (en général suivi d'un pourcentage)
C'est le taux de produits réutilisés dans la composition d'un nouveau produit.

Biodégradable
Produit décomposable par d'autres organisme vivants. La planche de surf fait pâle figure avec les 100 années nécessaires à la décomposition de son noyau de mousse type EPS

Empreinte carbone
C'est une unité de valeur en production de gaz à effet de serre exprimée en dioxyde de carbone (CO_2).
C'est l'énergie totale nécessaire au cycle de vie d'une planche de surf. C'est à dire la somme des énergies fossiles nécessaires pour sa création, son transport, son utilisation et sa fin de vie. (ex.la voiture pour venir jusqu'au spot)

Respectueux de l'environnement ou "éco-friendly"
S'applique pour les objets n'ayant que très peu d'impact sur l'environnement. Cela englobe leur production, leur utilisation ainsi que leur recyclage.

© Le C.O.D.E.
© Photos : UWL

Le C.O.D.E.

© Photos : Philip PLISSON

Guide Gratuit - Ne pas jeter sur la voie publique

NUMEROS D'URGENCE

Secours Européen :	**112**
Samu :	**15**
Police :	**17**
Pompiers :	**18**
C.R.O.S.S.	**1616**

(accidents nautiques uniquement depuis un portable)
Centre régional et Opérationnel de Surveillance et de Sauvetage

PROCEDURE D'ALERTE

1. Donnez votre nom et votre numéro de téléphone
2. Indiquez votre lieu et un repère visuel à proximité
3. Faîtes une brève description de l'état du ou des blessés (sexe, nombre, ...)
4. Indiquez si possible les conditions de l'accident (où, quand, comment,...)

Gardez votre calme malgré le stress, c'est un atout pour le blessé

LES PREMIERS GESTES ENVERS UN BLESSÉ

1. Se protéger, protéger l'environnement de la victime et protéger la victime

2. Est-il conscient ?
Parlez-lui fort et captez son attention. S'il ne répond pas, pincez-le fort pour avoir une réaction.

3. Respire-t-il ?
Approchez votre oreille au niveau de sa bouche, essayez de sentir son souffle et regardez simultanément vers sa cage thoracique pour constater une amplitude éventuelle

4. Son coeur bat-il ?
Prenez son pouls au niveau de son cou.
Battement normal : 60 à 100 pulsations/min.

5. Saigne-t-il ?
Si oui, appuyez fort sur la plaie avec une étoffe de fortune (tissu...)

6. Alertez les secours (15)

CONSEILS DE BASE

- Quand il fait chaud, hydratez-vous et rafraîchissez-vous régulièrement.
- N'allez pas vous baigner après un repas copieux ou arrosé.
- Echauffez-vous et faites des assouplissements avant de faire du sport, qu'il s'agisse d'une partie de beach-volley ou d'une session de surf.
- Rentrez très progressivement dans l'eau en vous mouillant le visage, la nuque puis le reste du corps.
- N'allez affronter l'océan que si vous êtes en bonne forme physique et que votre état de santé est stable.

Sortez immédiatement de l'eau si vous vous sentez mal.

© Surf Prévention

SUD OUEST · SURF SESSION · AquitaineOnLine.com · Ellipse · Sixième Sens · blue press · PUBLIPLEIN · Virgin RADIO